Mooier met die jare 35+

Sorg 'n slag vir jou voete. So doen jy dit sommer self in 'n japtrap, vertel ***Christine Ferreira.***

1 Wissel jou maandelikse salon-pedikuur af met 'n tweeweeklikse behandeling tuis. **2** Verwyder ou naellak sodra dit begin splinter. Onversorgde voete is onvleiend en onvroulik. **3** Begin jou pedikuur deur jou voetsole in 'n vibrerende voetbad te masseer of jou voete te laaf in 'n bak met louwarm seepwater of 'n weekmiddel soos Essentials Elixir Hand & Foot Soak. Ontspan vir 'n rukkie so. **4** Gebruik 'n spesiale voetskroproom soos Feet First se Rough Skin Remover om van dooie velletjies ontslae te raak. **5** Nou vir die hakke. Gebruik 'n puimsteentjie of growwe voetvyl om die grofste dele te skuur. Moenie van die buitekant van die groottoon en onderkant van die kleintoontjie vergeet nie. **6** Skrop die toonnaels met 'n naelborseltjie. So raak jy van vuiligheid en bakterieë ontslae. **7** Droog die voete deeglik af en masseer met 'n voedende room soos Sally Hansen Just Feet Dry Heel Balm. **8** Hou die toonnaels netjies deur naelvliese gereeld te verwyder. Verf 'n naelvlies-verwyderaar rondom die naels aan, wag 'n rukkie en druk dan die vliesies terug met 'n houtstokkie wat in watte gerol is. Gebruik 'n naelvliesskêrtjie om dooie vliesies af te knip. Werk sagkens. Masseer met 'n olie. **9** Toonnaels behoort reguit gevyl of geknip te word.

10 Poleer die naels met 'n spesiale naelbuffer om dit te laat blink, veral as jy graag gekleurde naellak dra wat geneig is om naels te vlek. Dit hou ook die naels gesond deur die bloedsomloop te stimuleer. **11** Spuit met 'n verfrissende voetsproei. **12** Verwyder olierigheid op die naels met 'n watteballetjie gedoop in naellakverwyderaar. **13** Reg om die naels te verf! Gebruik altyd 'n beskermende basislagie voordat jy kleur aanwend. **14** Pienkwit of 'n sagte roomkleur is 'n klassieke keuse, maar donker bessiekleure is nou hoogmode. Koraal bly 'n gunsteling vir die somer. **15** Rond af met 'n bolagie wat help dat die kleur langer aanbly.

Probeer Sh'Zen The Exfoliator for Feet met gemaalde amandels en klawerheuning, Nimue Active Heel Treatment vir hakke, Environ Dermalac Lotion Moisturiser wat soggens aan die hakke gesmeer word om te sorg dat dit daglank sag bly, Avon Footworks AHA Renewing Treatment met vernuwende vrugtesure, TipTop se Shobami Anti-Germ Foot & Shoe Spray wat voete vars hou en teen bakterieë beskerm wat slegte reuke veroorsaak.

STERPRODUKTE ◆ Palmer's Olive Butter Formula Organic Therapy for Healthy Skin with Extra Virgin Olive Oil word gemaak van gesertifiseerde organiese olyfolie. R43,50 ◆ Cosmetology Hempseed & Mustard Bath help vir seer gewrigte, spierpyne, eelte, atleetvoet en ander velprobleme. R36,50 ◆ Feet First Heel Balm met vitamiene, aloe vera en ureum. R22,95 ◆ Skulpvormige puimsteentjie van Rain. R39.

Foto's Gallo Images/gettyimages.com, Candice Askham